

30 de octubre: JORNADA TEÓRICO – PRÁCTICA

10:30 – Consejos para prevenir caídas dentro y fuera del hogar.
Enfermera del Centro de Salud.

10:55 – Ortopedia: Soportes de ayuda y uso correcto.
Farmacéutica Ortopeda.

11:20 – Teleasistencia, ayuda a domicilio y ayuda técnica.
Servicios Sociales del Ayuntamiento y Servicio Beti-On.

11:35 – Actividad física: beneficios en salud. Taller práctico de equilibrio, propiocepción y fuerza. Oferta municipal para realizar actividad física.
Orientador de Actividad Física del Servicio Deportivo del Ayuntamiento.

12:00 – Higiene postural. Ejercicios prácticos: levantarse tras una caída, cómo acostarse y levantarse de la cama. Fisioterapeuta.

12:25 – Evaluación y cierre.

NOTA: ACUDIR CON ROPA COMODA

RECUERDA que para ser autónomo/a debes...

- Hacer ejercicio a diario, asúmelo dentro de tus rutinas.
- Revisar tu medicación
- Cuidar tu vista y tu calzado
- Utilizar bastones sin reparo
- Cuidar las posturas en las labores diarias
- ¡DISFRUTA!



Axabalta Mugis !

ADINEKOEN ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA



- LEKUA: Ibarra Kiroldegia
- EGUNAK: Urriak 30
- ORDUTEGIA: 10:30 – 12:30

INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEA:

Osasun Zentroan, TF: 943 71 19 59

Gizarte zerbitzuan, TF: 943 71 18 62

Gehienez, 30 pertsona

65 urte baino gehiagoko helduentzat



Urriaren 30ean: SAIO TEORIKOA ETA PRAKTIKOA

10:30 – Etxe barruan eta etxetik kanpo erorketak prebenitzeko aholkuak. Osasun Zentroko erizaina.

10:55 – Ortopedia: euskarriak eta erabilera egokia. Faramazilari-Ortopeda.

11:20 – Teleasistentzia, etxez etxeko laguntza eta laguntza teknikoak. Udal Gizarte Zerbitzuak eta Beti-ON zerbitzua.

11:35 – Aktibitate fisikoa: osasunerako onurak. Tailer praktikoa: oreka, propiozepzioa eta indarra. Aktibitate fisikorako Udal-eskaintza. Udaleko kirol Zerbitzuko Aktibitate Fisikorako orientatzailea.

12:00 – Jarrera higiena. Ariketa praktikoa: nola zutitu eroriko baten ostean, ohean etzan eta jaiki. Fisioterapeuta.

12:25 - Ebaluazioa eta amaiera.

OHARRA: ARROPA EROSOA ERAMAN

GOGORATU zer behar duzun autonomo izateko ...

- Ariketa fisikoa egin egunero. Barneratu ariketa eguneroko bizitzan.
- Zaindu hartzen duzun medikazioa
- Zaindu zure ikusmena eta oinetako egokiak erabili
- Bastoia inongo lotsarik gabe erabili
- Zaindu gorputz-jarrera eguneroko lanak egitean
- DISFRUTATU!



Maxabalta Mugia !

TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS PARA PERSONAS MAYORES



- **LUGAR: Polideportivo Ibarra**
- **DÍA: 30 de Octubre**
- **HORARIO: 10:30 – 12:30**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Centro de salud, TF: 943 71 19 59

Servicios Sociales, TF: 943 71 18 62

Plazas limitadas, 30 personas

Dirigido a personas mayores de 65 años

